Carnet d'accompagnement

Abracadabra, goute-moi ça !

















Editrice responsable
Coline Maxence, rue Saint-Jean, 32-38, 1000 Bruxelles.

Rédaction, recherche et suivi de production
Marie Leloup et Yasmine Thai avec la collaboration de Pierre Baldewyns et d'Amélie Loeckx.

Remerciements
Service Promotion de la Santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris (gestionnaire de l'Outilthèque Santé PIPSA),
Catherine Vanandruel, Gilles Abel, l'équipe du Secrétariat National de Latitude Jeunes, Dominique Sartiaux, Martin Schmalzried.

Mise en page et impression
Unijep.

Illustrations
Ian De Haes.

Date d'édition
Mai 2013.



Table des matières



L'origine du projet

Latitude Jeunes est l'**Organisation de Jeunesse de la Mutualité Socialiste-Solidaris**. Elle propose des activités, des animations et des informations concernant la santé, le bien-être et les droits des enfants et des jeunes de 3 à 25 ans. Elle organise aussi des activités extrascolaires, des centres de vacances, des animations et des expositions ainsi que des formations d'animatrices et d'animateurs reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Enfin, elle crée des outils éducatifs de promotion de la santé ou abordant les droits et devoirs des jeunes, sous forme de supports adaptés, dans un langage clair et sans tabou. Tous ces outils sont disponibles sur le site **www.latitudejeunes.be**.

En 2012, la Mutualité Socialiste-Solidaris et son réseau d'associations ont lancé l'opération **«Goutez-moi ça!»**. L'objectif de ce projet est de favoriser l'**accès de tous à une alimentation de qualité,** en vue d'améliorer la santé de la population.

www.pipsa.be

Dans ce cadre, Latitude Jeunes a effectué une recherche : «Quelles sont les lacunes des supports pédagogiques existants sur le thème de l'alimentation et comment y pallier?» Il en ressort que la plupart des supports existants qui traitent de cette question ciblent principalement les enfants de 8 à 12 ans. Lorsqu'ils sont destinés aux plus jeunes, ils sont souvent réducteurs et moralisateurs.

Les enfants âgés de 4 à 7 ans sont donc confrontés à une vision très restreinte de l'alimentation : on leur parle principalement des produits qu'ils «doivent consommer» et des produits qu'il «faut éviter». Et pourtant, d'autres aspects sont à prendre en compte lorsque l'on parle d'alimentation : le plaisir, la découverte des sens, les contextes dans lesquels on mange, le recul à prendre face au marketing alimentaire, l'alimentation durable...

C'est dans l'optique d'aborder l'alimentation dans son contexte global avec les jeunes enfants que Latitude Jeunes a conçu **«Abracadabra, goute-moi ça!»**. Ainsi, au travers des histoires d'Emma, ils explorent ce thème sous toutes ses facettes et





cherchent collectivement des réponses aux questionnements suscités. En laissant une place de choix au plaisir et au positif, les trois histoires leur permettent de confronter leur point de vue, d'exprimer et de partager leurs besoins, leurs envies.

Latitude Jeunes, de par son appartenance au réseau de la Mutualité Socialiste-Solidaris, assume une mission de **promotion de la santé** auprès de son public. En tant qu'Organisation de Jeunesse, Latitude Jeunes s'engage également **à former des CRACS***. Ces deux objectifs se rejoignent : faire de la promotion de la santé avec des enfants, c'est leur proposer les moyens qui les amèneront à une meilleure maitrise de tout ce qui contribue à leur bien-être. C'est aussi les rendre acteurs de ce bien-être pour qu'ils expriment leurs besoins, réalisent leurs aspirations individuelles et collectives, et agissent en jeunes citoyens responsables sur leur environnement.

«Abracadabra, goute-moi ça!» répond à ce double enjeu. Les histoires et activités proposées renforcent les enfants de 4 à 7 ans dans leur rôle **d'acteur de leur alimentation**. Elles leur donneront en effet les moyens d'opérer des changements non seulement dans leurs comportements alimentaires mais aussi dans les structures dans lesquelles ils mangent. Dans un même temps, via ce support, Latitude Jeunes récolte leurs **exigences de changements** afin de les répercuter vers l'ensemble des «décideurs» qui influencent l'alimentation des plus jeunes dans leur structure d'accueil.

Afin de ne pas alourdir la lecture, Latitude Jeunes choisit de ne pas féminiser systématiquement chaque terme. L'égalité hommes-femmes n'en demeure pas moins une de ses préoccupations.

Goûtez-moi ça !

L'ancienne orthographe est encore utilisée dans certains logos. A de rares endroits, l'ancienne et la nouvelle se côtoient donc.

* Citoyens Responsables, Actifs, Critiques et Solidaires.



Abracadabra, goute-moi ça !

Le matériel



Trois courtes histoires

À télécharger sur le site www.latitudejeunes.be

EN BREF

Emma, une jeune lapine, vit trois courtes aventures qui lui permettent de se questionner par rapport à l'alimentation :

- Dans **«Le gouter d'anniversaire»**, elle se rend compte que ses amis n'ont pas les mêmes gouts qu'elle. Elle cherche alors un moyen de leur faire aimer un aliment qui, à la base, ne leur plait pas trop.
- Dans **«La boite à tartines»**, elle réalise à quel point il est important de bien gérer sa boite à tartines, et aussi combien l'environnement dans lequel elle mange peut influencer son plaisir de manger.
- Dans **«La course»**, elle s'interroge sur la crédibilité des slogans publicitaires.

MODE D'EMPLOI

Comme pour toutes les histoires, le conteur prend le temps, avant de s'adresser à son jeune public, de s'approprier le texte et les images. Il choisit ensuite un lieu calme et confortable pour installer les enfants et s'assure qu'ils pourront tous voir les images sans effort. Libre à lui d'interpréter l'histoire comme bon lui semble, en changeant sa voix, en adaptant le volume selon l'expression des personnages, en demandant aux enfants de réagir au texte...

CONCRETEMENT

Pour raconter les histoires d'Emma, deux possibilités existent :

- Imprimer recto/verso les planches de l'histoire en couleur au format A3. Cette option permet de rendre l'histoire très vivante, d'utiliser un support innovant. De plus, l'histoire sera visible par un grand nombre d'enfants.
- Utiliser le carnet des enfants. Cette option est réalisable avec un petit groupe d'enfants.

ATTENTION

Le texte des planches A3 se présente un peu différemment de celui du carnet : sur les planches se trouvent des indications d'animations. De plus, les dialogues sont mis en évidence afin de donner au lecteur une indication sur la façon dont le texte peut être interprété.





 Le castelet ou butaï pour le kamishibaï → À se procurer

EN BREF

Le kamishibaï, littéralement «pièce de théâtre sur papier», est une technique de contage d'origine japonaise basée sur des images défilant dans un petit théâtre appelé butaï («scène»). Il a été très populaire au Japon au début du XXe siècle jusque dans les années 50 : à l'aide de ce théâtre ambulant, des artistes racontaient des histoires en faisant défiler des illustrations devant les spectateurs.

MODE D'EMPLOI

Les enfants sont placés sur des chaises, en quinconce, de manière à ce qu'ils soient tous en face du butaï et puissent le voir sans effort. Le butaï est posé sur une petite table, un peu en hauteur par rapport aux enfants. L'endroit doit être le plus neutre possible (nappe noire, décor sobre) afin que les enfants puissent se concentrer sur le kamishibaï.

1) Introduire les planches dans la glissière du butaï.
2) Ouvrir le butaï de manière à ce que les deux volets latéraux soient dirigés vers l'avant. Ils assurent ainsi l'équilibre de l'objet.
3) Raconter l'histoire en suivant le texte visible au verso de la pile de planches. Des instructions sont données au conteur au fil du texte. Elles permettent d'enchainer parfaitement les différentes scènes (passage très lent, en continu, en deux ou trois étapes ou rapide)*.

CONCRETEMENT

Chaque histoire contient 11 planches.
Au recto se trouve une image,
au verso un texte.

Ce que les enfants voient (face au butaï) :



Ce que l'animateur voit (à l'arrière du butaï) :



5

Et dès le mardi, Emma apporte à l'école un plat spécialement préparé pour Lili.

Emma

"Abracadabra, goute-moi ça!"

Lili ne se fait pas prier.

Lili

"Mmh! C'est tout mou! On ne dirait pourtant pas des feuilles d'acacia... Qu'est-ce que c'est?"

Emma

"Bien sûr que c'est mou: c'est de la purée de carottes!! Tu n'aurais jamais deviné, n'est-ce pas?" *(Tirer l'image jusqu'au bout).*

* Cette technique, particulière au kamishibaï, donne du mouvement à l'illustration, comme dans un dessin animé, et multiplie les scènes imagées par deux ou trois.



Abracadabra, goute-moi ça !

Le matériel

Tous les dessins sont placés dans l'ordre à l'intérieur du butaï, images vers les enfants, textes vers le conteur qui se tient derrière. Il lit le texte qui est face à lui, et qui correspond à l'image que voient les enfants. Lorsqu'il arrive au bout de la première page, il tire vers sa gauche l'image vue par les enfants et la glisse derrière toutes les autres. Le texte suivant se trouve à présent devant lui. Chaque image passe de l'avant vers l'arrière, jusqu'à la fin de l'histoire.

ATTENTION
Pour bien préparer l'animation, il est nécessaire de **s'entrainer à manipuler** le kamishibaï (éventuellement devant un miroir). Cela permet de bien maitriser le passage des planches et d'anticiper la manière dont les enfants pourront réagir.

Contrairement aux histoires existantes, l'histoire d'«Abracadabra, goute-moi ça!» est conçue pour être **tirée vers la gauche** par l'animateur (et donc vers la droite pour les enfants qui sont face au kamishibaï)*. Il faut donc, pour raconter les histoires d'Emma, être attentif à ce que le butaï utilisé n'ait ni «haut», ni «bas», afin de pouvoir placer **l'ouverture du côté adéquat, c'est-à-dire à la droite des enfants.**

A l'origine, les kamishibaï sont vendus dans un **format plus petit que l'A3**. Cependant, depuis un certain temps, des butaï et des planches en format A3 sont disponibles sur le marché. Il est donc important, lorsque l'on projette l'acquisition ou l'emprunt d'un butaï, de se renseigner sur son format.

Certaines bibliothèques ou ludothèques proposent des kamishibaï à louer.
Les sites suivants les proposent à la vente :
- Art Basic for Children (http://www.abc-web.be),
- Callicéphale Editions (http://www.calicephale.fr),
- Kamishibaï for kids (http://www.kamishibai.com).

* Ceci afin de respecter le sens de lecture des enfants et des animateurs.




 Une marionnette de lapine → À se procurer

EN BREF

Une marionnette représentant Emma peut être présente tout au long du module. Elle sera alors le fil conducteur entre l'histoire, le débat et les activités : elle introduit l'histoire, demande aux enfants d'expliquer des choses qu'elle ne comprend pas, leur pose des questions, les encourage à parler, agir, réagir…

MODE D'EMPLOI

L'animateur peut mettre en place un rituel pour son apparition : elle sort de sa maison, elle se réveille… Dès l'instant où elle apparait, la marionnette prend vie aux yeux des enfants. Il n'est pas nécessaire à l'animateur d'être un expert en manipulation, du moment qu'il transforme sa voix lorsqu'il fait parler la marionnette. Il peut également lui donner différentes particularités : grave-aigue, rapide-lente, accent, fatigue, nervosité, zézaiement…

CONCRETEMENT

Les petits enfants n'ont pas l'habitude de s'exprimer oralement, ils parlent plus facilement en présence d'une marionnette, support ludique et attrayant :

- elle est l'intermédiaire entre l'enfant et le groupe,
- elle écoute les réponses des enfants,
- ils lui apprennent des choses nouvelles, ce qu'ils hésiteront à faire avec l'animateur qui, peut-être, à leur yeux, «sait tout»,
- elle bénéficie d'une plus grande écoute, les enfants sont plus attentifs lorsqu'elle parle.

ATTENTION

Une marionnette doit être «habitée» dès qu'elle est en vue des enfants. Si l'animateur ne souhaite plus la voir «en scène», il vaut mieux la cacher.



Le matériel



Le bâton de paroles pour le débat → À se procurer

EN BREF

Suite à la lecture de chaque histoire, l'animateur animera un débat. Au cours de celui-ci, les enfants se questionneront par rapport à leurs représentations et développeront leur sens critique via la confrontation des idées de chacun.

L'objectif premier du débat est d'amener les enfants à réfléchir et à se questionner par rapport à leurs représentations. Il peut également les aider à développer leur sens critique grâce à la confrontation des idées de chacun.

MODE D'EMPLOI

Les enfants sont installés en cercle, de manière à ce qu'ils puissent tous se voir. Ainsi, l'animateur est intégré dans le groupe sans occuper de place privilégiée. Avant la lecture, il prévient les enfants qu'à la fin, ils pourront poser des questions au sujet de l'histoire. Ces questions commenceront par «pourquoi?»

Pour commencer le débat, l'animateur demande aux enfants d'énoncer leurs questions. Il les note toutes, puis les relit. Il pourra certainement en regrouper certaines. L'animateur choisit la question à laquelle le groupe va tenter de répondre[1]. En tout, il y en aura 2 ou 3. Chacun donne ensuite un élément de réponse. Un **bâton de paroles** permet de réguler le débat : il confère à celui qui le détient le droit de parler[2].

L'animateur du débat ne détient pas le savoir mais est le détenteur de l'autorité (règles du débat, etc.). Il limitera essentiellement ses interventions à gérer les temps de parole de chacun, à relancer la discussion, à reformuler les interventions ou encore à dégager les principales conclusions. Tout ceci dans un langage simple, sans interprétation ni jugement.

1 Différentes techniques sont possibles : par vote, arbitrairement, en demandant à un enfant de choisir.
2 Une baguette magique, une carotte… Ou tout autre objet en rapport avec l'histoire.





CONCRETEMENT

En fonction de l'âge des enfants, le débat durera entre 5 minutes (3-4 ans) et 20 minutes (6-7 ans).
Pour relancer le débat, voici des exemples de questions que l'animateur peut utiliser :
Pourquoi dis-tu que…? Penses-tu que c'est une bonne raison? Quand tu utilises tel mot, que veux-tu dire? Ce mot veut-il dire autre chose si on change de situation? Si c'est vrai pour quelques-uns, est-ce vrai pour tous? Est-ce que ton point de vue est différent de celui de…? Est-il possible de trouver une autre explication? As-tu un exemple? Comment sais-tu cela? Crois-tu qu'il y aurait une autre façon de résoudre le problème?

ATTENTION

L'animateur sera attentif à :

- reformuler correctement une idée émise par l'enfant sans interprétation,
- éviter de se décentrer du thème, éviter de pousser la réflexion des enfants vers des idées qui lui sont propres,
- ce que l'enfant vive bien cette expérience (il prend des risques lorsqu'il prend la parole),
- ne pas attaquer de front les convictions des enfants (mais plutôt «qu'est-ce que tu penserais si cela arrivait?»),
- vérifier que le sens de la question est bien compris par tous,
- ne pas transmettre un savoir aux enfants. S'il a un message à faire passer, il doit le faire dans un deuxième temps en signalant clairement aux enfants que le débat est clôturé et qu'il passe à un moment d'information.

Les objectifs indiqués pour chaque débat aux pages suivantes ne sont pas exhaustifs. Il existe mille et un sujets susceptibles d'intéresser les enfants au sujet de chaque histoire, et chaque sujet abordé est digne d'intérêt puisque les enfants manifestent la volonté de l'aborder.



Le matériel



Le carnet des enfants



A télécharger sur le site
www.latitudejeunes.be

EN BREF
Le carnet contient non seulement les trois histoires d'Emma, mais également des activités à faire avec un enfant ou en groupe.

MODE D'EMPLOI
Se référer aux instructions qui suivent, pages 17 et suivantes.

CONCRETEMENT
Les activités contenues dans ce carnet seront plus porteuses si un adulte se tient à disposition de l'enfant afin de guider sa réflexion.

ATTENTION
Certaines activités – marquées d'un astérisque – ont été pensées pour des enfants de plus de 6 ans.





Abracadabra, goute-moi ça !

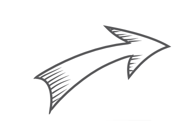
Mode d'emploi



Le support pédagogique «Abracadabra, goute-moi ça!» permet aux enfants de :

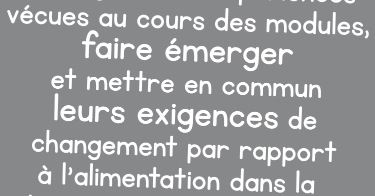
Découvrir des aliments et se positionner par rapport à leurs **gouts**, à leurs **besoins** et à leur **plaisir**.

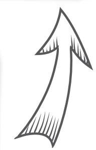
Découvrir différentes habitudes alimentaires et définir les leurs dans la structure où ils se trouvent.*



Prendre conscience de ce qui les influence dans leurs **choix alimentaires** et prendre du recul par rapport aux **messages publicitaires**.









Le support permet aux enfant de construire une réflexion structurée par rapport à leur alimentation en 5 séances consécutives ou non. Les activités proposées sont pensées selon un continuum éducatif : leur succession est logique et chacune a son importance pour le bon déroulement de l'ensemble du projet.

Les activités en italique sont à faire à l'aide du carnet enfants. → Voir tableau p.14

Tout au long du projet, l'animateur prend des photos des productions des enfants, des endroits importants dont on pourra débattre, des activités... Il peut également enregistrer les paroles des enfants pendant les débats à l'aide d'un dictaphone.

* Une école, une plaine, un camp de vacances, une structure d'accueil extrascolaire...



Abracadabra, goute-moi ça !

Mode d'emploi

Temps 1

Histoire : Le gouter d'anniversaire F1*
Objectif : Initier une réflexion sur le sens du mot «bon», sur les raisons pour lesquelles on aime ou pas un aliment.

Débat F2
Objectif : Permettre aux enfants d'exprimer leurs représentations du mot «bon» dans l'alimentation, de trouver une réponse commune à des questions soulevées par l'histoire.

Chasse au trésor ES1, ES2, ES4
Objectif : Permettre aux enfants de comprendre que la fonction première de l'alimentation est de construire leur corps.

Manger avec mes cinq sens A1, ES3
Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir à ce que l'on ressent lorsque l'on mange. Inciter les enfants à mettre des mots sur ce qu'on peut ressentir en mangeant.

Des aliments utiles à mon corps F3
Objectifs : Permettre aux enfants de comprendre que la fonction première de l'alimentation est de construire leur corps. Inciter les enfants à prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de l'utilité des aliments qu'ils apprécient.

Une assiette pour me protéger et me construire F3, F4, F8
Objectif : Inciter les enfants à prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de l'utilité des aliments qu'ils apprécient.

Les aliments font sensation A1,F4,F8
Objectif : Permettre aux enfants de prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de la fonction de ces aliments.

Un autre point de vue F2, ES4
Objectifs : Permettre aux enfants d'échanger chez eux sur le thème abordé en animation. Permettre aux enfants de s'exprimer sur les gouts d'une autre personne, qui peuvent être différents des siens.

Temps 2

Histoire : la boite à tartines F1
Objectif : Introduire une réflexion sur les habitudes alimentaires de chacun et sur les contextes dans lesquels on mange dans la structure où on se trouve.

Débat F2
Objectif : Permettre aux enfants de s'exprimer sur les règles et habitudes nécessaires au bon déroulement d'un repas.

Des habitudes et des règles F1
Objectif : Permettre aux enfants de se situer par rapport à leurs habitudes alimentaires dans la structure où ils se trouvent.

Change-moi ça! F3
Objectif : Permettre aux enfants d'exprimer ce qui (ne) leur plait (pas) dans le contexte dans lequel ils mangent.

Autour du repas F5
Objectif : Permettre aux enfants de se situer par rapport à leurs habitudes alimentaires.

Un réfectoire de rêve F4
Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir aux contextes qu'ils apprécient et aux raisons pour lesquelles ils apprécient ce contexte. Permettre aux enfants d'envisager des pistes pour transposer des règles/habitudes/… qu'ils apprécient dans leur structure.

Ma boite à tartine ES4 F4
Objectif : Au regard des réflexions menées, permettre aux enfants de s'interroger sur ce que pourrait être «leur boite à tartines idéale».

Un autre point de vue F6
Objectifs : Permettre aux enfants d'échanger chez eux, sur le thème abordé en animation. Permettre aux enfants de s'exprimer sur les contextes appréciés par une autre personne, variables d'une personne à l'autre. Inciter les enfants à réfléchir à des pistes pour créer un contexte de repas idéal, où qu'ils soient.

Temps 3

Histoire : La course F1
Objectif : Introduire une réflexion sur la cohérence des slogans publicitaires, le lien entre contenant et contenu, ce qui influence les enfants dans leurs préférences….

Débat F2
Objectif : Permettre aux enfants de s'exprimer sur la cohérence des slogans publicitaires, le lien entre contenant et contenu, ce qui les influence dans leurs choix…

Des cadeaux F5, A2, FHG1
Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu. Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

Des emballages FHG1
Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu. Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

C'est dans la boite FHG1, F3
Objectif : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu. Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

Ca m'emballe F5, A2, FHG1
Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu. Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

Un autre point de vue F2, A3
Objectifs : Permettre aux enfants d'échanger chez eux, sur le thème abordé en animation. Permettre aux enfants de s'exprimer sur les raison pour lesquelles ils ont envie de manger certains produits. Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

Temps 4

Nous préparer à… F2, F7, A3, A4
Objectifs : Faire émerger des revendications par rapport à la structure au regard des discussions abordées précédemment. Permettre aux enfants de se préparer à exprimer ces revendications.

Temps 5

Changer les choses F2
Objectif : Permettre aux enfants d'exprimer les revendications émises lors du temps 4 auprès des personnes concernées par l'alimentation dans leur structure.



* Voir page 15 : «Vous êtes enseignant(e)?»




 **Vous êtes enseignant(e)?** Ce support est en lien avec les socles de compétences du Ministère de la Communauté Française.*

Voici les compétences abordées lors de certaines activités. Il est possible que cette liste ne soit pas exhaustive : les compétences inscrites ci-dessous sont les plus directement concernées par les activités proposées. Pour faciliter la lecture du document, un sigle correspond à chaque compétence.

Français

F1 Orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication en pratiquant une écoute active.
F2 Orienter sa parole et son écoute en utilisant des procédés linguistiques qui garantissent la relation.
F3 Elaborer des significations en exprimant son opinion personnelle, accompagnée d'une justification cohérente.
F4 Dégager, présenter des informations explicites et implicites.
F5 Elaborer des significations : réagir selon la nature du document.
F6 Elaborer des significations : relier des informations significatives du message à ses connaissances et à d'autres sources.
F7 Elaborer des significations : sélectionner les informations répondant à un projet.
F8 Orienter son «écrit» en fonction de la situation de communication.

Eveil Scientifique

ES1 Identifier des indices et dégager des pistes de recherche propres à la situation.
ES2 Agencer les indices en vue de formuler une hypothèse.
ES3 Faire preuve de curiosité pour observer en utilisant tous ses sens.
ES4 Connaitre l'organisme : l'appareil digestif et ses fonctions.

Formation Historique et Géographique

FHG1 Agir et réagir : faire preuve d'esprit critique.

Art

A1 S'approprier un langage sensoriel : utiliser un répertoire de vocabulaire sensoriel, auditif, visuel, gustatif, tactile et kinesthésique.
A2 Déduire de ses perceptions une loi, des règles, des conclusions.
A3 Agir et exprimer, transférer et créer.
A4 Participer à des distributions de rôles pour des créations collectives.

Certaines compétences sont transversales au projet, elles se retrouvent dans pratiquement toutes les activités proposées dans ce carnet :

Compétences Transversales

Se connaitre, prendre confiance.
Connaitre les autres et accepter leurs différences.

Formation Historique et Géographique

Se poser/formuler des questions.

* Pour le niveau 1 de l'enseignement fondamental, à atteindre en fin de deuxième année primaire, téléchargeables à l'adresse suivante : http://www.enseignement.be/index.php?page=24737.



Abracadabra, goute-moi ça !

Le gouter d'anniversaire

Préface de Pierre Baldewyns

Durant toute leur croissance, de la naissance à l'âge adulte, les enfants ont des **besoins spécifiques**.[1]
Leurs **besoins en énergie** sont, proportionnellement à leur poids, plus élevés que chez l'adulte, pour cause de croissance, de métabolisme de base élevé et d'activités physiques souvent plus importantes. **Besoins accrus aussi en certains nutriments** particuliers essentiels à leur «construction» comme protéines, calcium et certaines vitamines. C'est également une période considérée comme importante pour le développement éventuel d'une obésité à l'âge adulte.
S'il y a lieu d'être attentif aux habitudes alimentaires des enfants et de favoriser un certain équilibre de leur alimentation, la porte d'entrée nutritionnelle n'est pas la plus indiquée car elle les fait plonger d'emblée dans une vision «médicalisée» de l'alimentation, faite avant tout d'obligations («5 fruits et légumes par jour»), de restrictions et d'interdictions (sucres, graisses). Il y a moyen de poursuivre les mêmes objectifs quantitatifs et qualitatifs en matière d'alimentation **en jouant sur le plaisir de la variété et des couleurs** dans l'assiette plutôt qu'en imposant le calcul des calories et des portions.
Avant de réfléchir à ce qui «fait plaisir» dans l'alimentation, rappelons une réalité que beaucoup de personnes dans nos pays ont la chance de pouvoir oublier : **manger régulièrement à sa faim** procure en soi le plaisir d'être rassasié et l'assurance de survivre! C'est un droit fondamental auquel n'accèdent malheureusement pas de nombreux humains vivant l'une ou l'autre forme de précarité.
Le sociologue français Jean-Pierre Corbeau considère plusieurs facettes au plaisir de l'alimentation. D'abord celui auquel on pense en premier, **le plaisir des sens**, goût et odorat, mais aussi toucher (texture, consistance), vue (couleurs, formes, textures, présentation) et même ouïe. Mais le plaisir de manger dépend aussi des **«souvenirs» que les aliments représentent**, de «l'histoire» qu'ils racontent et qui résonne en positif ou en négatif pour la personne qui les mangent.
La convivialité est un autre aspect important du plaisir de l'alimentation, les manières dont on se retrouve, dont on se dispose pour partager ensemble un repas.
Il y a encore **les plaisirs des mots** que l'on met sur les mets, le vocabulaire qu'on apprend petit à petit, qu'on enrichit de toutes les expériences que l'on vit, nuançant de plus en plus les simples «bon» et «mauvais».
Mais devant un nouvel aliment, le plaisir n'est pas nécessairement là du premier coup, il faut souvent en **apprivoiser les gouts nouveaux**. Entre 4 et 7 ans, les enfants sont au cœur d'une période où ils rejettent fréquemment ce qui est nouveau[2]. C'est important de leur proposer de gouter et de re-gouter, de persévérer sans forcer, de leur présenter **au moins 10 fois** le même aliment, éventuellement préparé différemment… C'est comme cela que les enfants pourront «apprivoiser» ce nouveau venu dans leur assiette et le faire entrer dans leurs références, dans leur gamme de gouts connus, reconnus et le plus souvent finalement appréciés.
Chacun a un parcours différent, avec sa propre stature et sa courbe de croissance personnelle. **Attention à la stigmatisation et à la discrimination** des enfants en surpoids ou obèses! Via les médias et les normes de santé, nos sociétés vouent un véritable culte à la minceur et considèrent explicitement ou implicitement les personnes en surpoids comme entièrement responsables et totalement… irresponsables! Pourtant, les choses sont bien plus complexes, l'obésité n'est pas une question de volonté individuelle! Outre le fait qu'interviennent des facteurs génétiques, c'est avant tout un **problème de société** qui nécessite de pointer la responsabilité de la publicité et du marketing, l'offre de plats préparés trop gras et trop sucrés et plus fondamentalement l'ensemble des inégalités sociales qui déterminent lourdement les habitudes alimentaires et l'accès à une vie en bonne santé.

1 Voir les «Recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Révision 2009» du Conseil Supérieur de la Santé http://www.mangerbouger.be/Les-recommandations-du-Conseil.
2 "Néophobie".







Histoire : Le gouter d'anniversaire.



OBJECTIF : Initier chez les enfants une réflexion sur les sens du mot «bon», sur les raisons pour lesquelles ils aiment ou pas un aliment.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le butaï, les planches. Vérifier que les planches sont placées dans le bon ordre. Installer le butaï un peu en hauteur sur une nappe unie et foncée, dans un lieu neutre.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : L'animateur installe les enfants en quinconce face au kamishibaï. Il les prévient qu'à la fin de l'histoire, ils pourront poser des questions au sujet de ce qu'ils ont entendu. Ces questions seront introduites par le mot interrogatif «pourquoi». L'animateur raconte l'histoire, en se servant de la marionnette pour l'introduire (voir texte, première planche du kamishibaï).

Débat



OBJECTIF : Permettre aux enfants d'exprimer leurs représentations du mot «bon» dans l'alimentation, de trouver une réponse commune à des questions soulevées par l'histoire.

DURÉE : Entre 5 et 20 minutes, en fonction de l'âge des enfants.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le bâton de parole. Installer les enfants en cercle afin que tous puissent se voir. L'animateur fait partie du cercle au même titre que les enfants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Introduire le débat à l'aide de la marionnette : ce qu'elle a vécu lui pose question. Les enfants s'en posent-ils eux aussi?* Mener le débat comme expliqué page 10.

---

* Des exemples de questions qui pourraient être soulevées se trouvent dans le carnet des enfants, p. 21.



Abracadabra, goute-moi ça !

Le gouter d'anniversaire

☆ Chasse au trésor






Objectif : Permettre aux enfants de comprendre que la fonction première de l'alimentation est de construire et faire fonctionner leur corps.

Durée : 15 minutes.



Avant de commencer : Préparer la marionnette, les cartes superpouvoirs photocopiables, 5 aliments : un pour chaque carte/mission.*
Lorsque l'on en a choisi un par carte, cacher les cinq aliments sur le lieu de l'activité.
S'il fait chaud, éviter les aliments qui peuvent tourner ou périmer rapidement. Attention aussi à prendre en considération lors du choix de ces aliments les différences culturelles des enfants présents au sein du groupe.

Déroulement de l'activité : La marionnette demande aux enfants pourquoi on mange, à quoi cela sert.
L'animateur dispose au sol les cinq cartons représentant les aliments à chercher, les observe avec les enfants. Il en choisit un et demande à quoi sert une carotte ou un autre des aliments représentés sur la première carte. Les enfants, d'après l'image représentée près de la carotte, déduisent qu'elle sert à protéger leur corps. Ils partent ensuite à la recherche de la carotte cachée, la ramènent près de la carte.
Le groupe procède de même pour les 4 cartes suivantes. Si les enfants trouvent un autre aliment, il le laissent dans sa cachette et retiennent l'endroit où il se trouve.

Variante : Il est possible de diviser le groupe en équipe. Chacune reçoit alors 1 carton et part à la recherche de «son» aliment. Lorsque l'équipe l'a trouvé, elle aide une autre équipe.

* Exemple : eau (carte «construire mon corps»), fromage (carte «construire mes dents et mes os»), carotte (carte «protéger mon corps»), pain et/ou beurre (carte «me donner de l'énergie»), noix (carte «construire mes muscles»).





 Manger avec mes cinq sens





Objectifs : Permettre aux enfants de réfléchir à ce que l'on ressent lorsque l'on mange.
Inciter les enfants à mettre des mots sur ce qu'on peut ressentir en mangeant.

Durée : 15 minutes.

Avant de commencer : Reprendre les aliments de l'activité précédente*. Les présenter aux enfants sous leur forme première : dans leur emballage, non lavés, non découpés, et ensuite prêts à être mangés : coupés en baguettes, en morceaux, dans des gobelets… Prévoir des essuie-tout et des gobelets. Attention aux allergies et aux différences culturelles : s'informer au préalable auprès des parents ou consulter la fiche médicale des enfants du groupe. Une séance de lavage des mains est recommandée avant cette activité. Il est important de conserver les aliments au frais avant l'activité.

Déroulement de l'activité : La marionnette s'étonne de tout ce qui peut être utile à notre corps. Elle demande aux enfants s'ils ont déjà gouté à tous ces aliments. L'animateur choisit un des aliments, par exemple la carotte. Il la montre aux enfants entière, puis coupée en baguettes. Il leur demande à quoi elle sert pour notre corps. Pour chaque aliment gouté, l'animateur demande aux enfants de :

- Toucher : est-il dur ou mou? Est-il chaud ou froid? Sec ou mouillé? Plairait-il à Lili la girafe? Et à Médi le pingouin?
- Regarder : est-il coloré? Est-il beau ou moche? Humide ou sec? Plairait-il à Jade la guenon?
- Sentir : sent-il bon/mauvais? A quoi son odeur fait-elle penser? A-t-on envie de le gouter?
- Gouter : est-il sucré ou salé? Juteux ou pas? Plairait-il à Emma?
- Ecouter : est-il croquant ou mou? Fait-il du bruit lorsqu'on le croque? Plairait-il à Jules l'éléphant?

Pour aller plus loin

On peut gouter une deuxième fois l'aliment et mettre en évidence un sens en particulier. Par exemple, faire un concours de celui qui fait le plus de bruit en croquant une carotte, tremper son doigt dans le beurre, le frotter sur un essuie-tout et observer la trace de gras. L'animateur peut prévoir d'autres aliments gras et procéder à des tests avec les enfants : ces aliments sont-ils gras? Comment le sait-on? Peut-on le voir, le gouter, le toucher? (Comparer les essuie-tout).

---

* Exemple : eau (carte «construire mon corps»), fromage (carte «construire mes dents et mes os»), carotte (carte «protéger mon corps»), pain et/ou beurre (carte «me donner de l'énergie»), noix (carte «construire mes muscles»).



Abracadabra, goute-moi ça !

Le gouter d'anniversaire

Des aliments utiles à mon corps

F3

Objectifs : Permettre aux enfants de comprendre que la fonction première de l'alimentation est de construire leur corps.
Inciter les enfants à prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de l'utilité des aliments qu'ils apprécient.

Durée : 10 minutes.

Avant de commencer : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 16 du carnet enfants. Préparer des feutres, crayons, pastels…

Déroulement de l'activité : Les enfants colorient ce qu'ils ont préféré manger durant l'activité «Manger avec mes cinq sens» ou ce qu'ils aiment manger en général.
Ensuite, ils décrivent et commentent leur image devant le groupe, expliquent en quoi cet aliment est utile à leur corps.

« Lili a adoré gouter la purée de carottes que je lui ai préparée. Et toi, qu'as-tu préféré gouter avec tes amis et tes amies? »

Une assiette pour me protéger et me construire





F3 F4 F8

Objectif : Inciter les enfants à prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de l'utilité des aliments qu'ils apprécient.

Durée : 10 minutes.

Avant de commencer : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 18 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels…

Déroulement de l'activité : Les enfants dessinent dans l'assiette les aliments qu'ils aiment et commentent leur dessin pour le groupe. Ils expliquent en quoi les aliments choisis sont utiles à leur corps.

« Dessine dans cette assiette tous les aliments que tu aimes et qui sont utiles à ton corps. »





 Les aliments font sensation

A1 F4 F8

Objectif : Permettre aux enfants de prendre conscience de ce qu'ils aiment manger et de la fonction de ces aliments.

Durée : 10 minutes.

Avant de commencer : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 19 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels...

« Dessine ici des aliments que tu apprécies parce qu'ils sont : croquants, frais, mous, colorés, sucrés. »

Déroulement de l'activité : L'animateur aide les enfants non lecteurs à imaginer ce qu'ils peuvent dessiner dans chaque colonne. Pour illustrer chaque adjectif, il revient sur l'histoire en parlant des aliments qu'aimaient Jules, Lili, Médi, Jade et Emma* ainsi que des aliments goutés («Manger avec mes 5 sens»).

 Un autre point de vue

F2 ES4

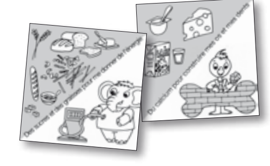
Objectifs : Permettre aux enfants d'échanger chez eux sur le thème abordé en animation.
Permettre aux enfants de s'exprimer sur les gouts d'une autre personne, qui peuvent être différents des leurs.

Durée : 10 minutes.

Avant de commencer : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 17 de leur carnet. Si certains enfants n'ont pas complété la page, les inciter à poser la question à un de leurs pairs.

« Chez toi, demande à quelqu'un de colorier ce qu'il préfère manger. Explique-lui à quoi sert cet aliment. »

Déroulement de l'activité : La marionnette, en introduisant la deuxième histoire, demande aux enfants de montrer ce qu'ils ont dans leur carnet et d'en parler aux autres (voir texte du kamishibaï).



* Du bambou croquant, du jus frais, de la purée, des carottes de toutes les couleurs, un gâteau à la carotte.



Abracadabra, goute-moi ça !

La boite à tartines

Préface de Pierre Baldewyns

Le plaisir de manger ne dépend pas que de la nature et de la qualité du contenu de l'assiette. D'autres facteurs influencent aussi le degré de plaisir ressenti, l'attention portée à l'acte de manger et aux signaux physiologiques régulateurs des comportements alimentaires. Ils sont liés à l'environnement physique et humain.

Les médecins luttant contre les problèmes de dénutrition des seniors commencent heureusement à considérer les facteurs de commensalité* comme essentiels à prendre en compte. Dans la «maison de repos et de soins» des Riezes et Sarts à Couvin, renommée «lieu de vie et de solidarité» par son directeur, un simple réaménagement du réfectoire en lieu de convivialité (mobilier, peinture, éclairage) a fait exploser le taux de participation des «résidents», rebaptisés «habitants», aux repas pris en commun!

Les conditions dans lesquelles sont pris les repas sont tout aussi importantes pour les enfants. Par exemple, au moment des repas, sont-ils seuls, attablés aux côtés d'inconnus, d'amis? Dans quelle ambiance se prennent les repas? Plutôt calme et détendue ou dans le vacarme et la tension? Les tables et les sièges sont-ils confortables et en bon état? Comment sont les murs et les plafonds? Croulants, défraichis, peints de couleurs ternes et tristes, agressives, joyeuses, apaisantes? Les locaux sont-ils sales, sentent-ils mauvais, toilettes trop proches et mal entretenues, poubelles débordantes? Lumière naturelle? Eclairage? Accueil et attitude des adultes?

En ce qui concerne les règles d'application lors de la prise des repas, les seules qui soient absolues sont celles qui consistent à ne pas déranger les autres et à leur permettre de manger dans de bonnes conditions. Tout le reste est affaire de règlement intérieur local et de consensus. Autrement dit, faut-il autoriser ou interdire de mettre les coudes sur la table, de manger avec les mains, de parler fort, de chanter ou de faire le clown? Chaque structure a son propre règlement et ses propres habitudes, bonnes et acceptables pourvu qu'elles soient respectueuses des enfants et des adultes les encadrant, qu'elles soient clairement annoncées, expliquées et appliquées à tous de manière identique. Il est même intéressant pour les enfants que les règles soient différentes d'un endroit à l'autre, entre la maison familiale, celle d'un grand-père ou d'une tante, l'école ou l'accueil du mercredi après-midi. Les enfants apprennent avec ces changements la relativité des choses, même quand c'est maman, l'instituteur ou le grand-père qui a dit quelque chose. Ils apprennent par la même occasion à adapter leurs comportement aux circonstances et à respecter des contraintes de différents ordres.

Les responsables de structures peuvent encore influencer l'alimentation des jeunes enfants en veillant à proposer dans leur environnement des produits sains, locaux et de saison. Par exemple, il semble que plus il y a de fast-food à proximité des écoles secondaires, plus les taux d'obésité sont élevés chez les élèves! Et plus souvent des fruits sont proposés et mis à la disposition des enfants, plus ils en mangent et plus ils y prennent gout…

* Du latin «cum» : avec et «mensa» : la table.





☆ Histoire : La boite à tartines



OBJECTIF : Introduire une réflexion sur les habitudes alimentaires de chacun et sur les contextes dans lesquels on mange dans la structure où on se trouve.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le butaï, les planches. Vérifier que les planches sont placées dans le bon ordre. Installer le butaï un peu en hauteur sur une nappe unie et foncée, dans un lieu neutre.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Les enfants s'installent en quinconce face au kamishibaï. L'animateur leur rappelle qu'à la fin de l'histoire, ils pourront poser des questions sur ce qu'ils n'ont pas compris, ce qui les a étonnés. Ces questions seront introduites par le mot interrogatif «pourquoi». L'animateur raconte l'histoire, en se servant de la marionnette pour l'introduire (voir texte, première planche du kamishibaï).

☆ Débat



OBJECTIF : Permettre aux enfants de s'exprimer sur les règles et habitudes nécessaires au bon déroulement d'un repas.

DURÉE : Entre 5 et 20 minutes, en fonction de l'âge des enfants.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le bâton de parole. Installer les enfants en cercle afin que tous puissent se voir. L'animateur fait partie du cercle au même titre que les enfants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Introduire le débat à l'aide de la marionnette : ce qu'elle a vécu lui pose question. Les enfants s'en posent-ils eux aussi?* Mener le débat comme expliqué page 10.

---

* Des exemples de questions qui pourraient être soulevées se trouvent dans le carnet des enfants, p. 39.



Abracadabra, goute-moi ça !
La boite à tartines

☆ Des habitudes et des règles



OBJECTIF : Permettre aux enfants de se situer par rapport à leurs habitudes alimentaires dans la structure où ils se trouvent.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, les affiches oui/non à photocopier et à agrandir (voir annexes, si l'affiche est en noir et blanc, ajouter des couleurs pour les enfants non lecteurs), une craie ou une corde.
Placer une affiche «oui» d'un côté du local/de la cour, une affiche «non» de l'autre. Au milieu, tracer une ligne frontière à la craie ou placer une corde au sol.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette demande quelles sont les règles à respecter à table. L'animateur cite différentes règles et/ou habitudes alimentaires. Pour chaque règle citée, les enfants se placent du côté «oui» ou du côté «non».

- Ici, on se lave les mains avant d'aller à table.
- Ici, on mange toujours un dessert.
- Ici, on mange toujours à côté de ses amis.
- Ici, les poubelles débordent toujours.
- Ici, il y a beaucoup de bruit quand on mange.
- Ici, le réfectoire est bien éclairé.
- Ici, on est bien assis pour manger.
- Ici, on peut parler la bouche pleine.
- Ici, on peut mettre ses coudes à table.
- Ici, on peut manger avec les doigts.
- Ici, on peut manger devant la télé.
- Ici, on trie les déchets.
- Ici, on peut manger chaud.
- ...

Les enfants prennent le temps de réfléchir et se déplacent du côté où se trouve l'image d'Emma qui fait «oui» ou du côté de l'image d'Emma qui fait «non», selon qu'ils sont d'accord ou pas avec l'affirmation.







 Change-moi ça!

F3

OBJECTIF : Permettre aux enfants d'exprimer ce qui (ne) leur plait (pas) dans le contexte dans lequel ils mangent.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, les 3 feuilles «décor» représentant la cour, les toilettes et le réfectoire à agrandir sur A3 (voir annexes), des gommettes/autocollants (dorés, en forme d'étoiles...), la check liste (voir annexes), le butaï.
Placer les trois feuilles «décor» dans le butaï.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette demande aux enfants de citer quelque chose qu'ils apprécient ou pas sur l'image et de coller une gommette sur cet élément (ex. : la poubelle qui déborde, un tabouret, une affiche etc.).
Les enfants expliquent pourquoi ils ont placé une gommette à cet endroit.
L'animateur note sur la check liste ce que les enfants apprécient ou pas et/ou prend une photo des images. Il relit tous les éléments donnés par les enfants un par un et demande si c'est pareil dans leur structure d'accueil.

Autour du repas



OBJECTIF : Permettre aux enfants de se situer par rapport à leurs habitudes alimentaires.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 34 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels...

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Les enfants colorient les images qui leur correspondent.

« A l'école, je préfère manger
sur une chaise. Je mange avec
mes amis et mes amies,
mais nous sommes un peu serrés.
Comme il y a beaucoup de bruit
dans le réfectoire, on ne peut pas crier.
Et toi, comment manges-tu d'habitude?
Avec tes amis? En silence?
Avec les doigts?
Colorie les images qui te correspondent.
Cela te plait-il de manger ainsi? »



Abracadabra, goute-moi ça !
La boite à tartines

☆ Un réfectoire de rêve



OBJECTIF : Permettre aux enfants de réfléchir aux contextes qu'ils apprécient et aux raisons pour lesquelles ils apprécient ce contexte. Permettre aux enfants d'envisager des pistes pour transposer des règles et habitudes qu'ils apprécient dans leur structure.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 36 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels…

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Les enfants dessinent l'endroit où ils préfèrent manger. L'animateur leur rappelle qu'ils ont déjà réfléchi à des règles, attitudes qu'ils (n')appréciaient (pas) («Autour du repas», page 34), et qu'ils peuvent se baser sur cette réflexion pour imaginer leur réfectoire idéal.

> « A l'école, on mange au réfectoire.
> Il y a des choses que j'adore, comme par exemple la décoration des murs, mes amis, les chaises sur lesquelles on est bien assis.
> Mais il y a aussi des choses que je déteste : le bruit, la cohue dans les couloirs pour aller manger… »

POUR ALLER PLUS LOIN : L'animateur note ou dessine toutes les raisons pour lesquelles les enfants apprécient un endroit. Ensuite, il propose aux enfants de citer d'autres lieux où on mange avec les doigts, on choisit ce que l'on veut manger, on mange dehors… Ensemble, les enfants réfléchissent à la manière dont ils pourraient transposer ces éléments dans leur structure.

☆ Ma boite à tartines





Objectif : Au regard des réflexions menées, permettre aux enfants de s'interroger sur ce que pourrait être «leur boite à tartines idéale».

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 37 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels…

> « J'adore regarder papa quand il prépare ma boite à tartines : je me réjouis à l'avance des bonnes choses que je vais manger pendant la journée : une carotte, des tartines, un biscuit, un petit jus et un bonbon!
> Et toi, qu'aimes-tu avoir dans ta boite à tartines? Dessine le contenu de ta boite à tartines idéale.
> Pense à te faire plaisir, et aussi à faire du bien à ton corps! »





DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Les enfants dessinent le contenu de leur boite à tartines idéale.
L'animateur leur rappelle qu'ils ont déjà réfléchi à des aliments qu'ils appréciaient et qui étaient utiles à leurs corps. Il leur suggère de s'inspirer de leurs réponses aux pages 16 à 19 de leur carnet.

 Un autre point de vue



OBJECTIFS : Permettre aux enfants d'échanger chez eux, sur le thème abordé en animation. Permettre aux enfants de s'exprimer sur les contextes appréciés par une autre personne, variables d'une personne à l'autre. Inciter les enfants à réfléchir à des pistes pour créer un contexte de repas idéal, où qu'ils soient.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 35 de leur carnet. Si certains enfants n'ont pas complété la page, les inciter à interroger un de leurs pairs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette, en introduisant la troisième histoire, demande aux enfants de montrer ce qu'ils ont dans leur carnet et d'en parler aux autres (voir texte du kamishibaï).

POUR ALLER PLUS LOIN : Peut-on adapter notre réfectoire à des habitudes ou règles qu'on apprécie ailleurs?
Ex : On aime manger au restaurant parce que... Chez nous, peut-on aussi...? On aime manger au Quick parce que... Chez nous, peut-on aussi?

Chez toi, demande à quelqu'un de dessiner l'endroit où il préfère manger.
Colorie les images qui représentent la façon dont on mange dans cet endroit-là.



Abracadabra, goute-moi ça !

La course

Préface de Marie Leloup

Que nous soyons adultes ou enfants, nous sommes bombardés de messages publicitaires, d'allégations nutritionnelles[1], de recommandations santé… Comment, en tant qu'adultes, ne pas se sentir noyés par l'information? Comment discerner le vrai du faux, et surtout comment ne pas succomber à toutes les tentations qui nous entourent? Dès lors, comment les enfants pourraient-ils y comprendre quelque chose?

Avant 4 ans, un enfant n'a pas conscience de la différence qui existe entre message publicitaire et programme télé. Avant 7 ans, il ne comprend pas la finalité commerciale des messages publicitaires. Pourtant, ces derniers ont un impact incontestable sur les habitudes alimentaires des enfants. Et malheureusement, les publicités auxquelles ils sont confrontés (télévision, grands magasins…) concernent souvent la malbouffe.[2]

Dans «la boite à tartines», nous avons vu l'importance du contexte dans l'alimentation des enfants. L'emballage d'un produit et tous les messages qui l'entourent font, d'une certaine manière, partie de ce contexte : Est-ce plus amusant de manger une tartine au fromage ou bien de tremper un bâtonnet dans un pot? Est-ce que ce n'est pas plus chouette de boire le même jus que Fresh Machine que celui qui est emballé dans une brique blanche?

Présenter des produits sucrés aux caisses des magasins, proposer une nourriture amusante, offrir des jouets promotionnels, des objets à collectionner, les représenter à côté de sportifs ou de héros célèbres, avec des couleurs vives, des formes géométriques, sous des formats originaux, en suggérant un gain éventuel… Autant de stratégies de marketing qui fonctionnent auprès des enfants. Quelles solutions existent pour leur permettre de prendre du recul face à ces techniques? Une interdiction des publicités par lesquelles ils sont ciblés est-elle envisageable? Pourrait-on au contraire utiliser nos propres techniques de marketing comme levier pour promouvoir une nourriture différente, avec cette fameuse notion de plaisir, mais aussi en sélectionnant d'autres produits que de la «malbouffe»? Ou bien le danger serait-il alors trop grand de rendre le marketing «fun» à leurs yeux?

Une chose est sûre : mettre les enfants de 4 à 7 ans en garde contre les stratégies marketing serait inefficace, ils sont trop jeunes pour comprendre les finalités commerciales des techniques utilisées. Par contre, il n'est jamais trop tôt pour les aider à se questionner, à prendre du recul par rapport aux choix qu'ils font. Et puis, à nous de nous montrer créatifs afin de rendre les jeunes enfants avides de nouvelles découvertes tout en restant critiques face aux messages qu'ils reçoivent et aux raisons qui les poussent à faire tel ou tel choix.

En Belgique, la loi interdit toute propagande politique ainsi que toute activité commerciale dans les établissements d'enseignement organisés par les personnes publiques et dans les établissements d'enseignement libre subventionnés.[3] Alors, pas de publicité dans mon établissement? Et dans ma plaine de jeu, dans mon camp de vacances…? Alors, chez vous, pas de :

- Popularité, incitation par les pairs
- Distributeurs de boissons
- Produits de marque
- Sondages
- Objets promotionnels
- Images dans les manuels scolaires etc
- Actions «Educatives»
- ......

1 Mention inscrite sur l'emballage d'un produit qui affirme ou suggère qu'il possède des caractéristiques particulières liées à sa composition ou à ses propriétés nutritionnelles.
2 Les aliments riches en gras, en sucre ou en sel et pauvres en valeur nutritive, généralement considérés comme étant mauvais pour la santé.
3 http://www.commissiondupactescolaire.cfwb.be/







Histoire : La course



OBJECTIF : Introduire une réflexion sur la cohérence des slogans publicitaires, sur le lien entre contenant et contenu, sur ce qui influence les enfants dans leurs préférences.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le butaï, les planches. Vérifier que les planches sont placées dans le bon ordre. Installer le butaï un peu en hauteur sur une nappe unie et foncée, dans un lieu neutre.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Les enfants s'installent en quinconce face au kamishibaï. L'animateur leur rappelle qu'à la fin de l'histoire, ils pourront poser des questions au sujet de ce qu'ils n'ont pas compris, ce qui les a étonnés. Ces questions seront introduites par le mot interrogatif «pourquoi». L'animateur raconte l'histoire, en se servant de la marionnette pour l'introduire (voir texte, première planche du kamishibaï).

Débat



OBJECTIF : Permettre aux enfants de s'exprimer sur la cohérence des slogans publicitaires, sur le lien entre contenant et contenu, sur ce qui les influence dans leurs choix.

DURÉE : Entre 5 et 20 minutes, en fonction de l'âge des enfants.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la marionnette, le bâton de parole. Installer les enfants en cercle afin que tous puissent se voir. L'animateur fait partie du cercle au même titre que les enfants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : Introduire le débat à l'aide de la marionnette : ce qu'elle a vécu lui pose question. Les enfants s'en posent-ils eux aussi?* Mener le débat comme expliqué page 10.

---

* Des exemples de questions qui pourraient être soulevées se trouvent dans le carnet des enfants, p. 56.



La course

Des cadeaux







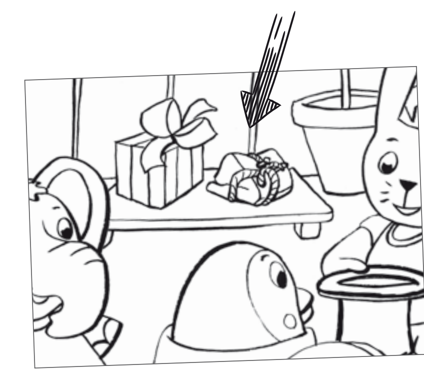
OBJECTIFS : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu.
Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Dans le butaï, placer en vue des enfants l'image de la fête sur laquelle sont représentés les deux cadeaux (planche 11, histoire 1). Préparer deux cadeaux : un beau (grand, bien emballé, coloré, ficelles, etc.) contenant un objet peu attirant pour les enfants, et un moins séduisant (petit, emballé dans du papier journal…) contenant un objet que les enfants apprécieront (peluche, tube à bulles, crayons de couleur, ballons…).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette montre sur l'image A3 les deux cadeaux qu'elle a reçus à sa fête d'anniversaire. Elle dit qu'elle les a emmenés et demande aux enfants lequel des deux ils préfèrent et pourquoi.
Les enfants choisissent le cadeau qu'ils veulent ouvrir. Un des enfants l'ouvre.
Une fois le cadeau ouvert, l'animateur demande aux enfants s'ils l'apprécient et pourquoi. Ensuite, il propose d'ouvrir le deuxième.
Il demande quel cadeau est finalement le plus chouette et pourquoi.
Enfin, l'animateur demande aux enfants si ça leur est déjà arrivé de trouver un emballage super chouette, et puis d'être déçus par ce qu'il y a dedans. L'inverse est-il possible?

ATTENTION : Si les contenus du cadeau ne peuvent pas être donnés aux enfants en fin d'animation, bien insister sur le fait qu'ils peuvent déballer les cadeaux, mais qu'en fin de compte, ils reviendront à Emma.









Des emballages



OBJECTIFS : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu.
Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : Préparer des emballages de biscuits, céréales, etc. sur lesquels se trouvent des dessins ou images n'ayant rien à voir avec le contenu.*

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette a apporté une boite que son papa a achetée en faisant les courses. Elle se demande ce qu'il y a dedans et pose la question aux enfants.
Les enfants observent la boite, la décrivent. Ensuite, ils réfléchissent à ce qu'elle pourrait contenir.
L'animateur peut aussi poser lui-même les questions pour guider la réflexion des enfants : «Il y a... (ex. : un vélo) sur l'emballage. Est-ce que à l'intérieur il y a (ex : un vélo)...?»; «Combien y a-t-il d'autocollants dessinés sur la boite? Y en a-t-il autant en vrai?». L'animateur s'étonne : «Pourquoi a-t-on dessiné (ex. : un vélo)... sur l'emballage alors?»

POUR ALLER PLUS LOIN : On peut aussi comparer le produit-même : comment est-il représenté sur l'emballage (taille, aspect, couleur)? Est-il pareil lorsqu'on le voit «en vrai»? Si c'est différent, pourquoi? Est-on parfois déçu du contenu d'un emballage? Donnons des exemples.

---

* Une boite de biscuit avec un concours pour gagner un vélo ou des autocollants gratuits, une boite de pâtes avec une assiette bien présentée (basilic, sauce tomate, fromage, etc.), une boite de céréales avec différentes illustrations (un héros/une héroïne, un bol rempli de céréales et de lait)...



La course

C'est dans la boite





OBJECTIFS : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu.
Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

DURÉE : 10 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 52 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels...

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette demande aux enfants s'ils se souviennent de ce que ses amis et amies mangeaient dans l'histoire : du Compofeuille, des Kébof, de l'Eclairus. D'après les enfants, qu'y a-t-il dans ces paquets/cette canette?

POUR ALLER PLUS LOIN :

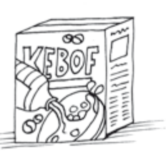
Au niveau du contenu :

En fonction de l'âge des enfants, l'animateur peut prolonger la réflexion avec eux en leur posant les questions suivantes :
- Y a-t-il d'autres choses que des pommes dans le berlingot?
- Si la compote de pomme était emballée différemment, aurait-elle encore le même gout?
- Faut-il ajouter quelque chose à ces aliments pour les consommer? Est-ce précisé sur la boite?

Au niveau du contenant :

Qu'aime-t-on dans la présentation des produits? Peut-on présenter les aliments de cette manière dans notre structure?

« Pendant la récréation, Médi a bu de l'Eclairus, j'ai gouté les céréales Kébof et Lili a mangé du Compofeuille. A ton avis, qu'y a-t-il à l'intérieur de ces emballages? Relie-les avec ce qu'il y a dedans. »









« Te souviens-tu de ma fête d'anniversaire? J'y avais reçu deux cadeaux. Les voici. Lequel aimerais-tu recevoir? Pourquoi? Dessine ce qu'il y a à l'intérieur des emballages. Y a-t-il un chouette cadeau dans les deux paquets?* »



Ça m'emballe







OBJECTIFS : Permettre aux enfants de réfléchir à la relation qui existe entre le contenant et le contenu.
Permettre aux enfants d'identifier les raisons pour lesquelles ils choisissent certains produits.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 53 de leur carnet. Préparer des feutres, crayons, pastels...

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : L'animateur demande aux enfants d'imaginer le contenu de chaque cadeau. Il demande aux enfants si ça leur est déjà arrivé de trouver un emballage super chouette, et puis d'être déçus par ce qu'il y a dedans. L'inverse est-il possible?



Un autre point de vue





OBJECTIFS : Permettre aux enfants d'échanger chez eux, sur le thème abordé en animation.
Permettre aux enfants de s'exprimer sur les raisons pour lesquelles ils ont envie de manger certains produits.

DURÉE : 15 minutes.

AVANT DE COMMENCER : S'assurer que tous les enfants ont à leur disposition la page 54 de leur carnet. Si certains enfants n'ont pas complété la page, les inciter à interroger un de leurs pairs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : La marionnette, lors de la quatrième étape, demande aux enfants de montrer ce qu'ils ont dans leur carnet et d'en parler aux autres (voir texte du kamishibaï). La marionnette demande aux enfants de partager les résultats de leur «enquête».

POUR ALLER PLUS LOIN : Si l'aliment dessiné n'a pas d'emballage, on peut encourager les enfants à imaginer comment il pourrait être présenté. Aimerait-on moins cet aliment s'il n'était pas emballé/s'il l'était? Si l'emballage était plus joli, le gout serait-il différent?



« Chez toi, demande à quelqu'un de dessiner son aliment préféré. »



Abracadabra, goute-moi ça !

Nous préparer à...



OBJECTIFS : Faire émerger des revendications par rapport à la structure au regard des discussions abordées précédemment.
Permettre aux enfants de se préparer à exprimer ces revendications.

DURÉE : 1h30.

AVANT DE COMMENCER : Préparer la check liste (voir annexe). L'animateur et les enfants prennent des photos des 4e et 5e temps (l'animateur aura déjà pris des photos des carnets des enfants, de l'activité gommettes, des productions dans le carnet… Il aura aussi éventuellement enregistré les paroles des enfants pendant les débats à l'aide d'un dictaphone).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ : L'animateur reprend sa check liste du deuxième jour («Change-moi ça!») lors duquel les enfants avaient dit si leur structure était pareille à l'image et en quoi. Les enfants circulent dans la structure et photographient tout ce qui a un rapport avec l'alimentation. Ils comparent avec la check liste.

Exemple : «Vous m'avez dit que vous n'aimiez pas quand la poubelle déborde. Est-ce qu'ici il y a des poubelles qui débordent/des déchets par terre?» => Photos.

L'animateur et les enfants préparent la façon dont seront présentés les résultats des réflexions (des pistes sont proposées ci-après). Ils invitent à cette présentation toutes les personnes concernées par l'alimentation dans leur structure :

- Leurs pairs
- La direction
- Le personnel de cuisine
- Les autres adultes
- Les responsables de la structure (commune, P.O. …)
- Les parents
- …

... changer les choses

OBJECTIF : Permettre aux enfants d'exprimer les revendications émises lors du temps 4 auprès des personnes concernées par l'alimentation dans leur structure.* Il est donc nécessaire de tenir ces personnes informées de ce dernier temps, afin qu'elles puissent y assister.

PISTE 1 : Une histoire d'Emma

Raconter à nouveau une des histoires aux personnes invitées mais, cette fois-ci, les enfants s'expriment à la fin de chaque scène.
Exemple : «Pour arriver au réfectoire, Emma est bousculée. A table, elle est toute serrée. Dans notre structure, c'est pareil et nous voudrions que cela change/Dans notre structure, c'est mieux parce que...»

PISTE 2 : Une exposition

Durant les trois premiers modules, les enfants prennent des photos, témoignent, débattent, dessinent... Ils s'expriment au sujet de différents thèmes. Tout ce matériel peut être exposé dans un local. Les enfants préparent une visite guidée à destination des personnes invitées, avec une discussion à la clé.

PISTE 3 : Un «diaporama»

A l'aide de la check-list et des autres paroles d'enfants qui auront émergé précédemment, demander aux enfants de choisir les choses qu'ils aimeraient changer dans leur structure au niveau de l'alimentation. Mettre à leur disposition des feuilles A3, sur lesquelles ils représentent les changements qu'ils aimeraient apporter.
Ces feuilles A3 peuvent ensuite être présentées à l'aide du butaï, avec, pour chaque page, les commentaires des enfants devant les personnes invitées.

---

* Les pairs, la direction, le personnel de cuisine, les autres adultes et responsables de la structure, les parents...



... changer les choses

Piste 4 : Notre histoire

En récoltant toutes les traces produites précédemment par les enfants, faire émerger les différents messages qui semblent importants. Inventer ensuite avec eux une nouvelle histoire, qui se déroulerait dans leur propre structure, mettant en avant ces messages. Raconter ensuite cette histoire à l'aide du kamishibaï au public invité.

Piste 5 : Une visite guidée

Parcourir les bâtiments avec le public invité. S'arrêter aux endroits qui ont fait l'objet de discussions et expliquer en quoi ces choses sont appréciées ou posent problème. Proposer des pistes de solution.

Annexes photocopiables

















Annexes photocopiables







Check liste



Sur l'image, les enfants n'aiment pas...

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Dans nos bâtiments, c'est pareil/différent parce que...

....

....

....

....

....

....

....

....

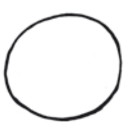
....

....

....



Annexes photocopiables









Annexes photocopiables





Pour aller plus loin à propos :

De l'alimentation

www.pipsa.be

www.reseau-idee.be/

www.sante.cfwb.be

www.mangerbouger.be

www.health.belgium.be/eportal/Myhealth/Healthylife/Food/FoodandHealthPlan2/?fodnlang=fr

www.coface-eu.org/fr/Politiques/Conso-Sante/Nutri-Medias/

Du kamishibaï

Art Basic for Children, http://www.abc-web.be

Librairie Japonaise à Paris, http://www.junku.fr

Editions Grandir - Lirabelle, http://www.editionsgrandir.fr

Callicéphale Editions : http://www.callicephale.fr

Kamishibaï for kids : http://www.kamishibai.com

The best way to read to children : http://www.storycardtheater.com

«Le bonhomme kamishibaï», Allen Say, l'Ecole des Loisirs, 2006.

«La boite magique», Edith Montelle, Editions Callicéphale, 2007.

«Manga Kamishibaï», Eric P. Nash. Editions de La Martinière, 2009.

De la philosophie avec les enfants

«Ce n'est qu'un début» (DVD), Jean-Pierre Pozzi et Pierre Barougier, mars 2011.

«Un projet pour apprendre à penser et à réfléchir à l'école maternelle», Jean-Charles Pettier, Pascaline Dogliani, Isabelle Duflocq, Delagrave, 2010.

«Pratiquer la philosophie à l'école», François Galichet, Nathan, 2009.

Pour les enseignants

www.enseignement.be

«Les socles de compétences», Ministère de la Communauté Française, 1999.

Retrouvez-nous sur www.ifeelgood.be et sur www.latitudejeunes.be

Avec la Mutualité Socialiste - Solidaris, Latitude Jeunes s'engage pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité.







